



Как управлять собой.

Педагогический совет .Тема «Организация работы школы по формированию здорового образа жизни: от здорового учителя к здоровому ученику»

Как управлять собой.

Цели: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции. анализ диагностики отношений внутри группы, межличностные отношения.

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

из книги Мишель «Монтень. Опыты» с-1

Прежде чем приступить к нашей работе я хотела бы вместе с вами проанализировать диагностику проводимую мной на протяжении работы в школе. Итак, посмотрите пожалуйста

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Межличностные отношения:

- конфликтоустойчивость- 37%
- выраженная конфликтность- 25%
- стремление избегать конфликтность, искать компромисс- 38%

Отношение внутри группы:

- жесткий стиль 1%
- примеренческий 18%
- компромиссный 62%
- мягкий 0%
- уходящий 19%

Конструктивное поведение в конфликте **35%**

Деструктивное поведение в конфликте **65%**

Сл 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОВС

Межличностные отношения:

- конфликтоустойчивость- 25%
- выраженная конфликтность- 58%
- стремление избегать конфликтность, искать компромисс-17%

Отношение внутри группы:

- жесткий стиль- 0
- примеренческий 18%
- компромиссный 72%
- мягкий 0%
- уходящий 10%

Конструктивное поведение в конфликте 8,3%

Деструктивное поведение в конфликте 91,7%

Сл 4

Наверное все из вас здесь присутствующих сами сделали выводы :

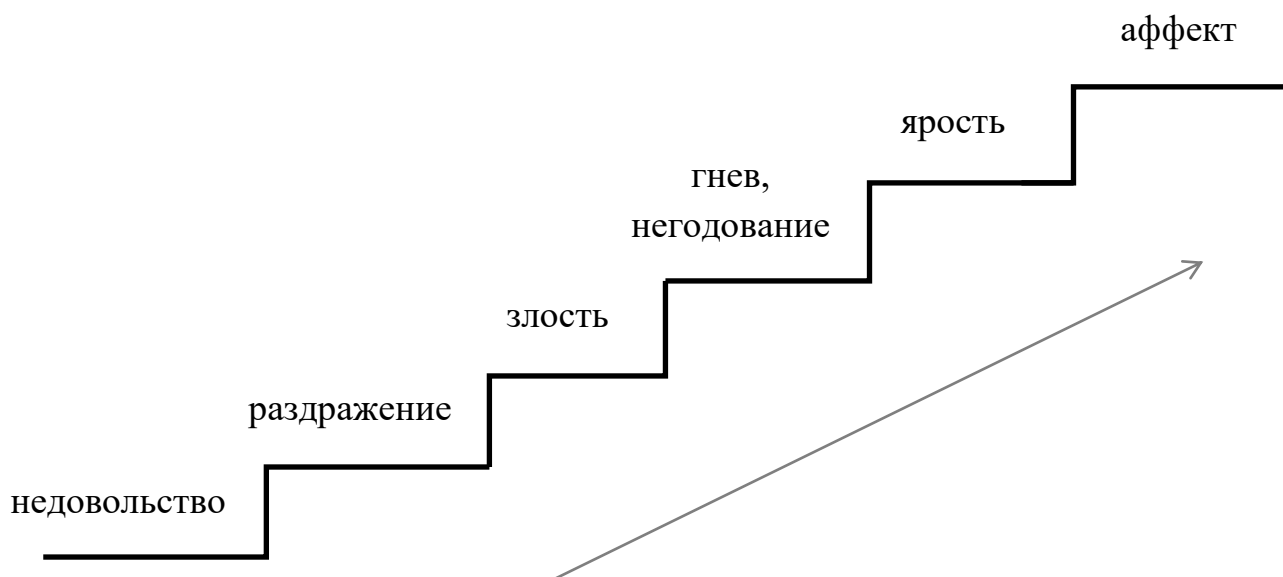
общий стиль –компромиссный, преобладает деструкция ведения конфликтов.

Но хоть сколько не рассуждай о правильном образе жизни, о различных психотехниках – пользы будет недостаточно.. пока мы не найдем причину.

Видимо эта причина-злость.

С-5 Сегодня мне хочется рассказать вам как справиться с таким неприятным чувством как злость? Все мы в тот или иной момент испытываем это чувство и часто не знаем, как надо себя вести в этот момент. И предложу вам некоторую схему, очень простую, которая покажет, откуда возникает чувство злости, и к каким последствиям может привести? И покажу вам на слайде небольшую схему.

Этапы развития недовольства



Это чувство берется не просто так, не из пустого места, оно берется из

С- недовольство

очень маленького, но очень важного для нас чувства **недовольства** – это будет первая ступенька. Все мы очень разные и недовольство возникает в течение дня очень много раз, когда мы сталкиваемся с другими людьми с другими интересами с другими характерами и спонтанно испытываем недовольство. Как будто внутри говорит: «Я бы сделал не так или так я бы не сделал никогда, мне кажется надо сделать по-другому». И это чувство мы даже не всегда отслеживаем. И если мы его не замечаем, игнорируем, то оно накапливается и перерастает в следующую ступенечку.

С- раздражение

Которое мы называем - **раздражение**, это чувство уже хорошо заметно. Мы как правило видим, что-то меня раздражает, нам не нравится наше настроение, мы начинаем нервно реагировать на то, что говорят другие люди, нас раздражает, то как они себя ведут. Раздражение уже, как правило, проявляется в нашем поведении и нам его легче заметить. И всегда понятно откуда оно взялось, а взялось оно из недовольства, которое быстро промелькнуло раз, два, три и затем накопившись переросло в раздражение. Но мы понимаем, что раздражение показывать не очень хорошо, оно нам мешает общаться, договариваться. И мы как правило ничего с ним не делаем конструктивного и мы умеем его подавлять, игнорировать и тогда оно

С- злости

перерастает в откровенное чувство **злости**. Следующую ступеньку так и назовем – злость. И вот чем мы выше идем по ступенечкам, тем чувства, которые мы испытываем, оно более проявлено, более ярко. Но злость мы часто тоже либо подавляем, либо ругаем себя, либо выплескиваем на ближайшее окружение - это те кто нам ближе, те, кто как правило могут простить, это родственники, дети, у нас возникает чувство вины. Злость мешает договариваться и совместно решать проблемные вопросы, чувствовать себя спокойно и хорошо. И если эта злость никак не проживается – мы чуть позже об этом поговорим, то эта злость превращается в следующее чувство. И мы его

С- гнев или негодование

назовем - гнев или негодование, они выступают следующей ступенькой развития злости, когда человек готов крушить и ломать все, что ему попадает под руки. У нас тело начинает двигаться, мы уже не можем усидеть на месте. То есть в гневе, как у нас есть выражение, человек страшен. С гневом справиться еще сложнее, чем со злостью. Если на первых ступеньках (недовольство)- тут мы совсем не замечаем, здесь (раздражение) мы подавляем – «Нет, нет, все нормально». Со злостью мы тоже кое-как, но можем справиться, но подавить гнев уже очень сложно, фактически невозможно.

С- ярость

На смену гневу может прийти ярость, которая просто сокрушает все, в ярости люди делают страшные вещи. Это такое разрушительное чувство, с которым мы уже не справляемся.

С- аффекта

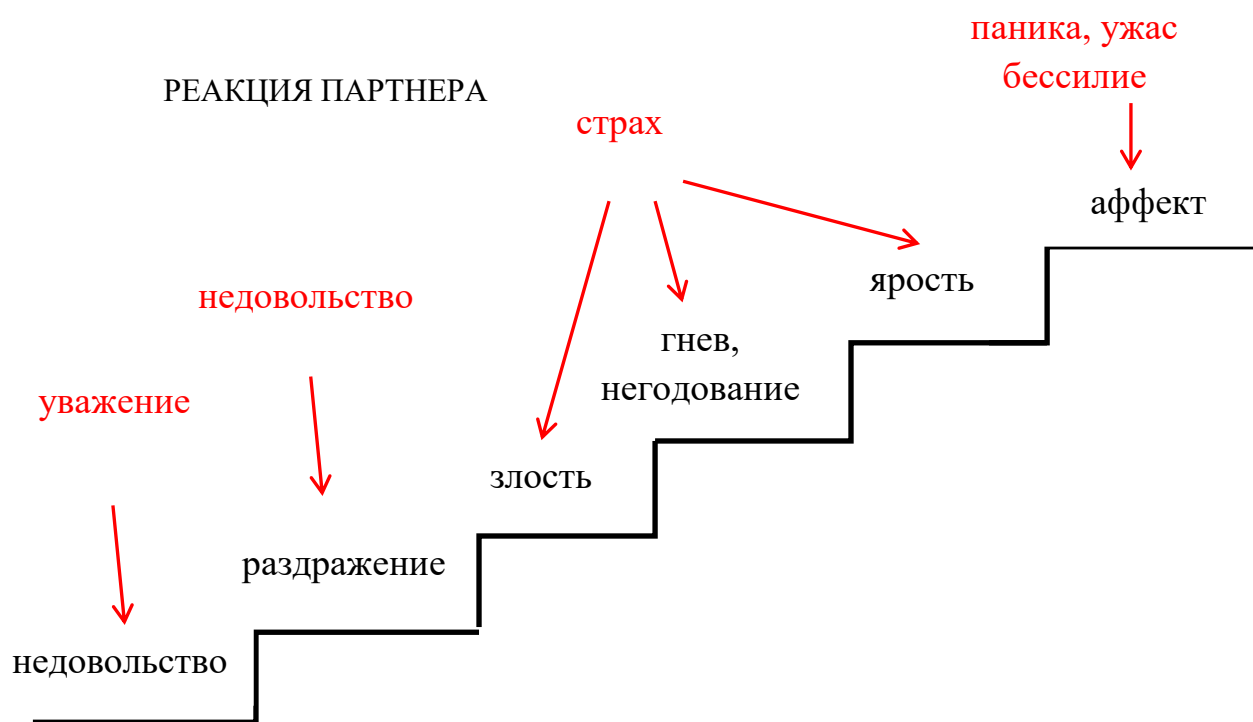
После ярости есть еще одна ступенечка, к сожалению есть и такое –это состояние **аффекта** с полной потерей контроля над собой. Так, многократно промелькнувшее чувство недовольства, которое накапливается незаметно для нас, может перерасти в неконтролируемое состояние аффекта, если вовремя не прояснить те расхождения и разногласия, которые привели к его появлению.

С- уважение

Если мы на ступени недовольства постараемся прояснить этот вопрос, который вызвал в нас это чувство, то партнер с которым мы будем общаться будет чувствовать наше уважение. Здесь мы всегда можем договориться и конструктивно сказать, что нам нравится, что нет. Выслушать другого человека, услышать его мнение.

Все дальше ступенечки, которые начинаются, здесь уважения уже нет. Со второй ступеньки у партнера, с которым мы общаемся, появляется обратное чувство раздражения или недовольства. А вот с третьей ступеньки у партнера, появляется чувство страха. А на ступенях ярости и аффекта у партнера возникает чувство паники, ужаса и бессилия. И если наш партнер с которым мы общаемся чувствует панику и бессилие. То человек который испытывает чувства злости, ярости – он чувствует себя сильным. И это очень часто как компенсация, когда человек не разрешает себе делать что-то в жизни, не разрешает исполнять свои желания, или подавляет свои чувства, говорит : «да,да,да, конечно, угодничает перед другими, – и тогда (показать на аффект) – это как компенсация.

Эта схема, о том чтобы мы видели, с чего начинается наше чувство злости и точно знали, к чему это приведет, если мы не будем и не научимся говорить о своем недовольстве с самого начала.



Реакция партнера слб

Способы конструктивного выражения негативных эмоций

Источником аффектов, ярости, гнева и злости служит невысказанное, подавленное чувство недовольства. Наблюдайте его в себе и высказывайте, например, так:

1. «Когда ты (*описание действия*), я чувствую себя (*описание чувства*) и мне бы хотелось в этой ситуации, чтобы ты (*высказывание пожеланий*)».
2. «Мне не нравится когда ты ...»
3. «Мне бы хотелось, чтобы ты ...» сл7

Арттерапия. Упражнение «Я хочу/ я могу сделать».

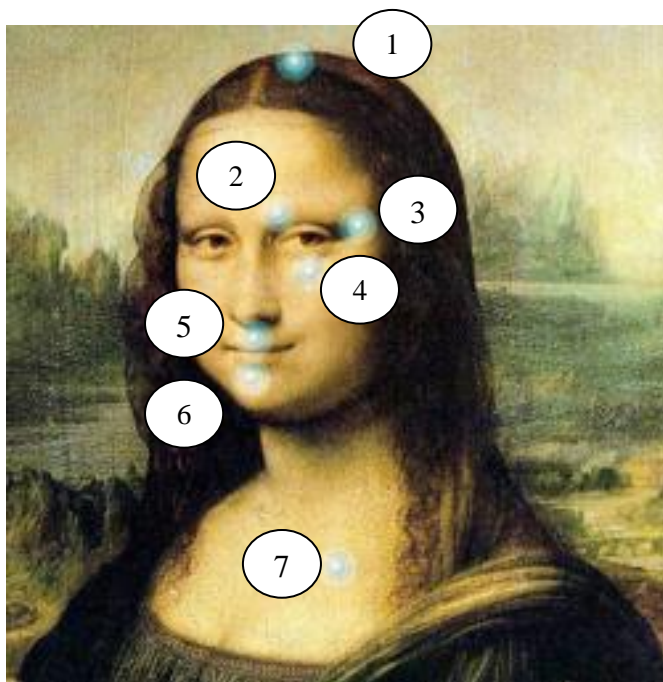
На первом рисунке учитель изображает ситуацию или случай, когда он был очень зол.

После того как учитель объяснит, что изображено, его просят нарисовать в воображении второй рисунок, изображающий, как он себя из-за этого чувствовал или что ему хотелось сделать. Этот рисунок «воображаемый», поэтому учитель может выразить свои фантазии без цензуры, каким бы мстительным или жестоким он ни показался. Затем учитель рассказывает об этом своем рисунке.

На третьем рисунке учитель изображает то, что он может сделать после обсуждения приемлемых способов выражения гнева. Это упражнение эффективно, поскольку здесь участникам дается право злиться, но также помогает им разобрать стратегии, как справляться с гневом.

Уважаемые коллеги, наверняка у каждого из нас есть свои методы управления гневом, давайте сейчас каждый скажет, как он справляется со своими эмоциями....

Техника эмоциональной свободы



Если же вы испытываете злость или другие негативные эмоции выполните несложное, но эффективное упражнение. Сделайте глубокий вдох-выдох. Сложите вместе два пальца правой или левой руки – средний и указательный. В течение нескольких минут совершайте легкое простукивание по точкам, нанесенным на изображении, в указанной на рисунке последовательности, сопровождая простукивание каждой точки фразой:

1 точка: «Все мои страхи – я отпускаю вас. Спокойствие и покой»

2 точка: «Все мои печали – я отпускаю вас. Спокойствие и покой»

3 точка: «Все моя боль – я отпускаю тебя. Спокойствие и покой»

4 точка: «Весь мой гнев – я отпускаю тебя. Спокойствие и покой»

5 точка: «Все моя боль – я отпускаю тебя. Спокойствие и покой»

6 точка: «Все мои разочарования – я отпускаю вас. Спокойствие и покой»

7 точка: «Все мои проблемы – я отпускаю вас. Спокойствие и покой»

Сделайте глубокий вдох-выдох, сложите руки на груди и еще раз сделайте вдох-выдох. Почувствуйте, как ваше сердце наполняется спокойствием. Повторите еще раз фразу: «Спокойствие и покой». Практически сразу почувствует улучшение настроения.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА.

Опишите все свои отрицательные мысли, по тому поводу из-за которого вы так сильно сейчас переживаете, пишите буквально все, что приходит вам в голову,

пишите от души, вы пишете это только для себя, никому вы это не показывайте. Суть этого упражнения в том. Что вы должны буквально дойти до изнеможения, буквально до такого эмоционального ступора, когда вы чувствуете, что все больше я ничего не могу написать по этому поводу, я чувствую, что я выплеснул сейчас в этих словах ВСЕ! Не важно, сколько страниц вы испишите одну или десять, главное, чтобы почувствовали, что все, вам больше нечего написать, вы сказали все, что могли сказать.

Затем наступает вторая часть не менее важная. Возьмите картонную коробку или конверт и начните его запечатывать. Это отдельная и очень важная часть. Дело в том, что не нужно это делать просто так, по принципу «ТЯП-ЛЯП», но вот запечатал и все. Нет, в этом есть особенный психотерапевтический смысл в ваших действиях. Вы должны это делать осознанно с той мыслью, что я прямо сейчас запечатываю все эти негативные эмоции прямо здесь, т.е. не поспекуйте на скотч или клей, или какие-нибудь может быть веревочки, которыми вы обмотаете этот конверт или коробку. Сделайте это очень осознанно и очень плотно.

И затем наступает третий этап, возьмите эти негативные эмоции и буквально уничтожьте их, лучше всего их сжечь. Только сжечь не внутри дома, не внутри квартиры. То есть получается, что этот дым негативных эмоций он остается внутри помещения, лучше это сжечь где-нибудь снаружи. Можно это выбросить или спрятать очень далеко, закопать в землю.

Гимнастика Гермеса сл 11

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы.

Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение четырех секунд энергично вдыхайте. При задержке дыхания напрягаете все мышцы своего тела в течение четырех секунд. Затем выдох, при котором чувствуете, как энергия разливается по всем частям вашего тела, и потом полнейшее расслабление при задержке дыхания на выдохе.

Это упражнение делается с перерывом в четыре секунды на каждую фазу. Постепенно доводите это упражнение до периода шести секунд на каждую фазу дыхания.

Каждому педагогу необходимо построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения, результатом которой будет физическое и профессиональное творческое долголетие. А. Маслоу сл 12